Родительское собрание

СП « Детский сад» ГБОУ ООШ пос. Кошелевка.

Воспитатель1 разновозрастной группы Гаранина Т.А.

**Тема: «Здоровье ребёнка в наших руках!»**

**Цель:** познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника».

**Задачи:**

* Познакомить родителей с факторами, способных пагубно влиять на здоровье детей.
* Формировать у родителей ответственность за здоровье своего ребёнка.
* Мотивировать на здоровый образ жизни.

**Воспитатель:**

Здравствуйте, уважаемые родители! Мне очень приятно всех Вас видеть сегодня. Хочу познакомить с повесткой дня:

(Назначить секретаря для записи протокола родительского собрания).

1. Краткое сообщение о форме, цели и задачах родительского собрания, анализ выполнения решения предыдущего собрания.
2. Анкетирование «Удовлетворённость услугами, предоставляемыми детским садом».
3. Вступительное слово по проблеме укрепления здоровья детей.
4. Создание проблемной ситуации для родителей: «Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?»

5. Доклад «Условия и формы работы с детьми в детском саду, направленные на физическое развитие детей и сохранение их жизни и здоровья.

6. Разное

Мы с Вами уже много времени вместе работаем. Мне бы хотелось выявить, насколько Вы удовлетворены услугами, которые Вам предоставляет наш детский сад и персоналом. Я постаралась выделить наиболее важные для родителей потребности в следующем :

1. Индивидуальный подход к детям.
2. Хорошее питание.
3. Оздоровление.
4. Доброжелательное отношение и внимание к детям со стороны персонала.
5. Предметно-развивающая среда.
6. Санитарно-гигиеническое состояние помещения.
7. Обучение и развитие способностей у детей.

Если есть на Ваш взгляд наиболее важные для вас потребности, то вы можете продолжить список ниже. А слева прошу указать цифры от1 до 5 – это своего рода оценка, насколько эти потребности удовлетворены.

В конце собрания мы выпишем все баллы в эту таблицу на доске и увидим объективную оценку нашей работе (см. Приложение)(10 минут).

Сегодня хотелось бы мне поговорить об одной из главных проблем семьи и дошкольного учреждения – о здоровье детей и их физическом развитии.

-Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

1. Позвольте начать моё выступления со стихотворения.

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

В.Крестов «Тепличное создание»

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является важной в работе нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

Воспитатель:

- Существует много факторов, влияющих на здоровье ребёнка, это:

Развитие здравоохранения -10%

Экология - 20%

Наследственность - 20%

Образ жизни - 50%

- «Здоровый образ жизни?», ваше понимание?

(Ответы родителей.)

**Воспитатель:**

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(Ответы родителей.)

Очень важным является благоприятная психологическая обстановка в семье.

- Благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками, В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервозными. Бывает, что присоединяется и логоневроз. А родители потом не скрывают удивления по поводу того, что их малыш заикается.

- Вред наносят вредные наклонности родителей. Дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

- Даже если вы стараетесь курить подальше от ребенка — на кухне возле форточки, в ванной комнате или в коридоре, все равно часть дыма проникает в детскую комнату. На практике часто случается, что ребенок присутствует возле матери в то время, как она курит. В этом случае ребенок является так называемым пассивным курильщиком. Волосы, кожа матери тоже впитывает запах никотина, обнимая ребёнка, помните, что ребёнок вдыхает опасный яд! Кроме того, такие дети несколько отстают в психическом и физическом развитии, у них нарушен сон, они более капризны и раздражительны.

- Ребёнку плохо, когда родители выпивают в присутствии его. Не удивительно, что в таких семьях дети болезненны, нервозны, запуганы, плохо развиты психически и физически. Многие родители предпочитаю провести выходные за бутылкой пива и за телевизором, чем уделить время ребёнку.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний,

но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Огромное значение в поддерживании работоспособности дошкольника имеет сон. Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

* приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда

ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;

* время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих

нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребенка учим есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующим пищеварением.

В распорядке дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.

А что же делаем мы в детском саду для того чтобы сохранить жизнь и укрепить здоровье ваших детей?

Доклад.

«Условия и формы работы с детьми в детском саду, направленные на физическое развитие детей и сохранение их жизни и здоровья».

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично.

Здоровье и развитие ребенка напрямую зависит от того, в каких условиях он живет, как организован процесс его воспитания, какие люди его окружают, поэтому наше учреждение в течение последних  лет в качестве одной из задач образовательного процесса ставит задачу по охране и укреплению здоровья своих воспитанников.

В соответствии с этим педагогическим коллективом учреждения были определены условия, необходимые для решения поставленной задачи:

* Создать в ОУ условия, способствующие охране и укреплению здоровья воспитанников.
* Осуществлять здоровьесберегающий образовательный  процесс.
* Обеспечить реализацию в ДОУ условий, необходимых для охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Забота о здоровье ребенка начинается с благоприятного психологического климата в коллективе, который бережно поддерживается и охраняется всеми сотрудниками без исключения. С целью сокращения сроков адаптации детей, вновь поступающих в наше дошкольное учреждение, устанавливается щадящий режим посещения, согласованный с родителями.

Планирование и проведение работы осуществляется в двух направлениях: педагогическом и медицинском.

Согласно СанПиН от 2.4.1.3049-13 разрабатывается:

* Режим дня детей в ДОУ, с обязательным учетом возраста детей. В режиме обязательно отражается время приема пищи, прогулок, дневного сна,
* Составляется расписание НОД (непосредственно- образовательной деятельности) для каждой группы детей, ведется суммарный учет времени НОД в каждой группе. В период летних каникул проводятся экскурсии, развлечения. Расписание занятий и режим дня определяются уставом ОУ на основе СанПин.

Укрепление здоровья осуществляется через совершенствование физического развития детей на физкультурных занятиях. Дети в группах разделены на подгруппы в соответствии с группой здоровья. Физическая нагрузка на занятиях снижается детям, имеющим отклонения в соматической сфере различной степени выраженности.

Во время проведения непосредственной образовательной деятельности в обязательном порядке включаются динамические паузы - физкультминутки.

В детском саду проводятся:

* сквозное проветривание;
* соблюдение санитарно–гигиенического режима;
* утренняя гимнастика в проветренном помещении;
* гимнастика в постели после дневного сна;
* хождение босиком по “чудо” – коврикам;
* прогулка на свежем воздухе;
* подвижные игры;
* дни здоровья;
* совместные развлечения родителей и детей;
* оптимальное чередование различных видов деятельности

С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм.

Утренняя гимнастика. Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.

Кроме оздоровительного значения утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С помощью утренней гимнастики дети приучаются к определенному режиму.

Путем ежедневных упражнений у детей улучшаются основные движения: бег, ходьба, прыжки. Дети приобретают и закрепляют навыки размещения в пространстве – построение в колонны на определенном расстоянии друг от друга при помощи глазомера, а не вытянутых рук. У детей воспитывается выдержка, организованность, дисциплинированность. Утренняя гимнастика способствует развитию внимания у детей. Без внимания нельзя добиться хорошего качества выполнения движений. У детей развивается память, умение делать упражнения по показу, по слову. Ежедневно проводимая утренняя гимнастика организует детей на дальнейшую деятельность.

Чтобы ребенок получил заряд бодрости, хорошего настроения и чувствовал себя после зарядки комфортно, стараемся проводить ее как можно интереснее, используя художественное слово, различные предметы (кубики, платочки, флажки, мячики, султанчики). В конце зарядки проводим подвижную игру.

Гимнастика в постели. После дневного сна проводим закаливающую зарядку в постели. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой нарастает. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты. Для того, чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем использую игровые упражнения, сопровождая их различными стихами.

Воздушные процедуры. Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшает физическую терморегуляцию.

Водные процедуры. Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям младшего возраста рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

Дети любят играть с водой; такие занятия улучшают настроение, вызывают у них радостные эмоции. Это использую для оздоровления детского организма.

Прогулка. Прогулка - обязательный элемент режима дня ребенка в ДОУ. На прогулке обеспечивается возможность для двигательной активности детей, виды игр варьируются в зависимости от сезона.

 Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулку выходим в любую погоду, кроме сильного ветра или проливного дождя, и при температуре воздуха не ниже – 15С. Прогулку организовываем так, чтобы она была интересной для детей. Прогулка включает подвижную игру с повышенным двигательным режимом, в которой преобладают упражнения циклического характера (оздоровительный бег, прыжки, игры с мячом). Во время прогулки проводим 1-2 игры. Народные групповые игры способствуют поддержанию активного двигательного режима. Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре полезна: систематически повторяясь, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности.

Работа с родителями. В своей работе уделяем особое внимание взаимодействию с родителями, так как считаем, что в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться семья, включающая всех ее членов. Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей включает.

– проведение родительских собраний: “Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих мероприятий”,

– консультаций: “Закаливание организма солнцем, воздухом, водой”,

– папки-передвижки: “Полезные советы родителям”, “Игры, которые лечат”, “Предупреждение простудных заболеваний”,

– педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам закаливания

Оптимальное чередование различных видов деятельности. При проведении занятий, применяем здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья малышей. На занятиях дети ходят, стоят, сидят на стуле, на полу, ищут предметы, тянутся за ними. Комплекс физических минуток, проводимых во время занятий, носит игровой и творческий характер, включает в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, упражнения для спины, шеи, рук, ног. Физкультминутки подбираем в соответствии с темой занятия, они не являются какой-то отдельной частью занятия. В конце занятия проводим подвижную игру или выполняем танцевальные движения под музыку.

Физкультминутки проводим, также в течение дня, при переходе от одного вида деятельности к другому.

Для физического развития детей в группе созданы условия. Имеется спортивный инвентарь и оборудование для физической активности: мячи; обручи разного размера; игрушки, которые можно катать; лесенка (вертикальная). В группах есть место для совместных игр детей, имеется открытое пространство для двигательной активности. Весь спортивный инвентарь и оборудование доступно детям.

Таким образом, укрепление здоровья детей в дошкольном учреждении – первостепенная задача не только педагогического и медицинского персонала, но и родителей.

Подведение итогов анкетирования.

Разное. Правила внутреннего распорядка воспитанников СП «Детский сад».